Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад

«Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые  вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  C | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак:  8 час 10 мин | Вареники ленивые со сгущенкой | 135 | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310,0 |  | 26 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 |  | 45 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/4 | 1,8 | 1,65 | 11,5 | 56,0 |  | 49 |
| Завтрак второй:11ч. | Сок | 100 | 0,2 | - | 18,2 | 75,0 |  | 58 |
| Обед:12час 00мин | Салат из свеклы | 38 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  | 54 |
| Суп крестьянский на к/б со сметаной | 150 | 1,23 | 6,24 | 6,61 | 93,7 |  | 8 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 221,1 |  | 17 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | - | 14,7 | 80,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,35 | 14,3 | 62,8 |  | 50 |
| Полдник:15час 20мин | Винегрет | 80 | 1,56 | 3,1 | 6,04 | 76,4 |  | 30 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,79 | 21,3 |  | 51 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,01 | 1,7 | 40,15 |  | 47 |
| Печенье | 20 | 3,35 | 6,4 | 9,8 | 102,0 |  | 55 |
| Итого за чевертый  день: |  |  | 47,25 | 49,0 | 157,74 | 1288,75 |  |  |